

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KEJADIAN INKONTINENSIA
URINE PADA IBU POST PARTUM DI RUANG DARUSALAM RUMAH
SAKIT UMUM MUHAMMADIYAH BABAT LAMONGAN**

SKRIPSI



OLEH:

ALFIATUN KUSMIATI
18.02.01.2653

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2022**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KEJADIAN INKONTINENSIA
URINE PADA IBU POST PARTUM DI RUANG DARUSALAM RUMAH
SAKIT UMUM MUHAMMADIYAH BABAT LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**ALFIATUN KUSMIATI
NIM. 18.02.01.2653**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2022**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : ALFIATUN KUSMIATI
NIM : 1802012653
TEMPAT, TAMGGAL LAHIR : LAMONGAN , 11 DESEMBER 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Senam Kegel terhadap Kejadian Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum Di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sangsi akademis.

Lamongan, Agustus 2022
Yang menyatakan

ALFIATUN KUSMIATI
NIM. 18.02.01.2653

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH : ALFIATUN KUSMIATI
NIM : 18.02.01.2653
JUDUL : PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP
KEJADIAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU
POST PARTUM DI RUANG DARUSALAM RS
MUHAMMADIYAH BABAT LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 30 Agustus2022

Mengetahui :

Pembimbing I



Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 1982 02 2008 09 2 039

Pembimbing II



Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19800307 200809 044

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH : ALFIATUN KUSMIATI
NIM : 18.02.01.2653
JUDUL : PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP
KEJADIAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU
POST PARTUM DI RUANG DARUSALAM RS
UMUM MUHAMMADIYAH BABAT LAMONGAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 30 Agustus 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes
Anggota : 1. Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes.
2. Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep.

Tanda tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris., S.Kep., Ners., M.Kep
NIK. 19780821200601015

CURICULUM VITAE

Nama : Alfiatun Kusmiati

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 11 Desember 1999

Alamat : Jl. Pendidikan Dusun Sapan Desa Dateng RT/3 RW/3
Kecamatan Laren, Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. MI Muhammadiyah 13 Sapan : Lulus Tahun 2012
2. SMP Muhammadiyah 17 Keduyung Laren : Lulus Tahun 2015
3. MA Muhammadiyah 09 Lamongan : Lulus Tahun 2018
4. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2018 sampai sekarang

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*Jangan katakana pada Allah "aku punya masalah besar"
Tapi katakana pada masalah bahwa "aku punya Allah yang Maha Besar"*

*Sungguh Allah tidak akan menguji hamba-Nya melebihi batas
kemampuannya*

- Ali Bin Abi Thalib-

PERSEMBAHAN

1. Untuk kedua orang tuaku, Bapak Ma'ruf dan Ibu Zaenab, dan semua keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan selalu
2. Untuk Bapak dan Ibu dosenku semua yang telah menyalurkan ilmu dari semester awal hingga akhir, dan khususnya untuk dosen pembimbing skripsi saya, Bu Heny dan Bu Diah terima kasih atas bimbingannya.
3. Untuk semua sahabat-sahabatku, yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.
4. Untuk teman-teman seperjuangan Program Studi Keperawatan 2018, Alhamdulillah, senang sekali bisa saling kenal dengan kalian semua, semoga selalu bisa komunikasi dengan baik.
5. Dan tak lupa skripsi ini semoga bisa menginspirasi untuk teman-teman semua khususnya program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, semangat selalu teman-teman dalam menggapai cita-cita.

ABSTRAK

Kusmiati, Alfiatun. **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Ruang Darusalam Rs Umum Muhammadiyah Babat Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes_(2) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep..

Senam kegel adalah latihan untuk menguatkan otot panggul atau latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh senam Kegel terhadap Kejadian Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan.

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sample yang digunakan adalah total sampling yaitu semua ibu post partum dengan inkontinensia urine dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Inkontinensia Urine.

Hasil penelitian ini menunjukkan Inkontinensia Urin responden sebelum diberikan senam kegel pada kelompok perlakuan dan tanpa perlakuan sama yaitu 15 (100%) responden mengalami inkontinensia urin. Inkontinensia Urin responden sesudah diberikan Senam Kegel pada kelompok perlakuan yaitu kelompok ibu post partum yang diberikan perlakuan senam kegel terdapat 10 (55,6%) responden yang tidak mengalami Inkontinensia Urin, dan 8 (43,4%) responden masih mengalami inkontinensia urin. Sedangkan pada kelompok ibu post partum tanpa perlakuan 15 (100%) responden masih mengalami inkontinensia urin.

Dari Hasil uji statistik mann whitney didapatkan hasil $p=0,001$, sehingga $p < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan inkontinensia urin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Senam kegel terbukti dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum yang dapat menyebabkan nyeri. Dengan melakukan senam kegel otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri.

Kata kunci: Inkontinensia Urine, Ibu Post Partum.

ABSTRACT

Kusmiati, Alfiatun. **The Effect of Kegel Exercises on the Incidence of Urinary Incontinence in Post Partum Mothers in the Darussalam Room of the General Hospital of Muhammadiyah Babat Lamongan.** Thesis of the S1 Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes (2) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep

Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles or exercises that aim to strengthen the pelvic floor muscles, especially the pubococcygeal muscles. This study aims to determine the effect of Kegel exercises on Urine Incontinence in Post Partum Mothers in the Darussalam Room of the General Hospital of Muhammadiyah Babat Lamongan.

This study uses a quasi-experimental design with Nonequivalent Control Group Design. The sample used was total sampling, namely all postpartum mothers with urinary incontinence with 2 groups, namely the control and treatment groups. Data was collected using a Urinary Incontinence questionnaire.

The results of this study indicate that respondents' urinary incontinence before being given Kegel exercises in the treatment group and without treatment was the same, namely 15 (100%) respondents experienced urinary incontinence. Urinary incontinence of respondents after being given Kegel Exercises in the treatment group, namely the post partum mother group who was given Kegel exercise treatment, there were 8 (53.3%) respondents who did not experience urinary incontinence, and 7 (46.7%) respondents still experienced urinary incontinence. While in the post partum mother group without treatment 15 (100%) respondents still experienced urinary incontinence.

From the results of statistical tests, the results were $0.000 < 0.05$, meaning that there was a significant difference in urinary incontinence before and after being given Kegel exercises in the treatment group.

Kegel exercises are proven to be able to train the pelvic floor muscles, vaginal muscles, abdomen, which during vaginal delivery experience stretching and damage, especially the perineum which can cause pain. By doing Kegel exercises the muscles will recover as before so that the mother no longer experiences pain.

Keywords: Urinary Incontinence, Post Partum Mother.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Kegel terhadap Kejadian Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum Di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan" sesuai waktu yang ditentukan.

Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Fara Nurdiana, selaku Direktur RSU Muhammadiyah Babat Lamongan, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, semangat serta atas kesabaran yang luar biasa dalam setiap langkah hidupku.
8. Seluruh keluarga tersayang yang senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-temanku semuanya yang senantiasa memberiku semangat dan saling membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 31 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Post Partum	9
2.2 Konsep Dasar Inkontinensia Urine	17
2.3 Kegel Exercise	24
2.4 Kerangka Konsep	29
2.5 Hipotosis	30
BAB 3: METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	32
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	34
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	35
3.6 Jenis Sumber Data	37
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	38
3.8 Teknik Analisa Data	39
3.9 Etika Penelitian	41
BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran dan Lokasi Penelitian	44
4.2 Hasil Penelitian	45
4.3 Pembahasan.....	49

BAB 5: PENUTUP	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	37
Tabel 4.1 (Usia) Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	45
Tabel 4.2 (Pendidikan) Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	46
Tabel 4.3 Inkotinensia Urine Sebelum Dilakukan Senam Kegel Pada Ibu Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	46
Tabel 4.4 Rata-rata Hasil post test inkontinensia urine sesudah Dilakukan Senam Kegel Pada Ibu Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan.....	47
Tabel 4.5 Perbedaan Kejadian Inkontinensia Urine Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Kegel Pada Ibu Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	29
Gambar 3.1 Pola Penelitian <i>One Grup Pretest Posttest</i> Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partu Di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan.	32
Gambar 3.2 Kerangka kerja Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partu Di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Survey Awal dari LPPM
- Lampiran 2 Surat Balasan Survey Awal dari Tempat Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 SOP
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
BPH	: Pembesaran Prostat Jinak
dr	: Dokter
Dr	: Doktor
LTH	: Laktogen
ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
BAB	: Buang Air Besar
FES	: Electrical Stimulation
SOP	: Prosedur Operasional Standar
O1	: Observasi pertama
O2	: Observasi ke dua
RS	: Rumah Sakit
SC	: Operasi Caesar
ADP	: Adeno di Fosfat
BKIA	: Balai Kesejahteraan Ibu dan Anak
III	: Tiga
LPPM	: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
NIK	: Nomor Induk Kerja

NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
RS	: Rumah Sakit
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: World Health Organization